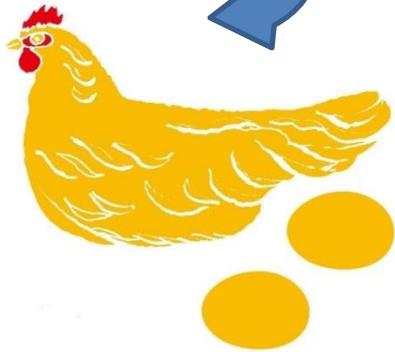


給食で

いばらき 茨城をたべよう 4月

いばらき 茨城をたべよう



4月 日 ()

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
かつおの揚げ煮 あに からしあえ
かきたま汁 じる

たまご

いばらきけん 茨城県は、せいさんりょう たまごの生産量が日本一、にほんいち 県内
ではおみたまし 小美玉市で多く生産されています。
う 売られているたまごの殻には、はくしょく 白色のものや
あかちいろ 赤茶色のものがありますが、いろ 色の違いは、ちが にわ
どいの種類の違いなので、えいようてき 栄養的にはどちらも
ほとんど差がありません。

えい 栄養

ビタミンCと食物せんいしょくもつ 以外の
えいようそ 栄養素をバランスよく含んでいるた
め、「完全栄養食品」とも言われて
います。かんぜんえいようしょくひん 良質なたんぱく質しつ を含むほ
か、カロテンや鉄、カルシウムなど
のミネラルも豊富に含んでいます。
のう 脳の活性化や生活習慣病せいかくしゅうかんびょう の予防に
やくだ 役立ちます。

おみたまし
小美玉市